



NELKENWURZ-WILDSIRUP

Nelkenwurz (*Geum urbanum*) sparsam dosieren - Eugenol: sehr intensiv!



ZUTATEN (ergibt ca. 400-500 ml):

500 ml Wasser; 15-20 g getrocknete Nelkenwurz-Wurzel (oder 30-40 g frisch, fein geschnitten); 1 Bio-Orangenzeste (breit) und Saft; 1 kleines Stück Zimtstange; optional: 2 Scheiben Ingwer oder 2 Pimentkörner; 300-350 g Zucker oder 250 g Zucker + 100 g Honig; 1-2 EL Zitronensaft.

SO GEHT'S:

1. Abkochen: Wasser mit Nelkenwurz, Zimt, Orangenzeste (optional Ingwer/Piment) abgedeckt 15-20 Min. köcheln. 10 Min ziehen lassen und abseihen.
2. Zucker/Honig einrühren und 3 Min. sanft köcheln, Zitronensaft & Orangensaft zugeben und heiß abfüllen. Kühl lagern.

WURZEL VORBEREITEN (KURZFASSUNG):

Wurzeln im Herbst/Winter/Frühjahr ausgraben und reinigen, feine Scheiben schneiden. Trocknen bei 40-50 °C (Dörrgerät/Backrohr mit Spalt) vollständig durchtrocknen. Frische Wurzel ist kräftiger - ein paar Stunden vor der Verwendung in Scheiben geschnitten antrocknen lassen und sparsam verwenden.

HINWEISE:

Nelkenwurz enthält Eugenol (wie Gewürznelken): bei bekannter Allergie, in der Schwangerschaft oder bei Antikoagulanzen Verwendung ärztlich abklären. Nicht unbedingt für Kinder geeignet.